



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成 28年 10月 (小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て		血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
		こ	だ て	主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
3 (月)			ハンバーグ きのこやさいのいためもの とうふのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、しめじ、たまねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、ねぎ	 秋は自然の恵みをうけた食材がたくさん収穫される時期です。収穫し、味わうことができることに感謝しながら、食欲の秋を楽しみましょう。
4 (火)			やさいコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも、こめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、だいこん、きゅうり とうもろこし、いんげん	
5 (水)			いわしおろしに こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 いわし、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	
6 (木)			ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	・りんごは弘前産の「トキ」の予定です。
7 (金)			つくね きんぴらごぼう 長いものみそ汁	牛乳 つくね、ぶた肉 あつあげ	ごはん 長いも、糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん だいこん、こまつな ねぎ	 目の疲れをとり、大切にしましょう。 5日はビタミンAを多く含むブルーベリーゼリーが付きます。
11 (火)			かつおフライ はくさいのおひたし だいこんのみそ汁	牛乳 かつお こうやどうふ	ごはん こめあぶら	しそ、はくさい、ほうれんそう だいこん だいこんは、にんじん	
13 (木)			ほうれんそう入りたまごやき もやしのうめあえ とん汁	牛乳 たまご、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	ほうれんそう、もやし、きゅうり とうもろこし、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	生活習慣病の予防のために 【あおもり型給食】 ①「塩分」ひかえめ 小学生 2.5g 中学生 3.0g ②「野菜」たっぷり 小学生 100g以上 中学生 120g以上 ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
14 (金)			ポークウィンナー ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	せわりコッパン	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、にんじん、マッシュルーム たまねぎ、ねぎ	
17 (月)			さばしょうがに だいこんとぶた肉のもの もやしのみそ汁	牛乳、さば ぶた肉、だいず こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん にんじん もやし、ねぎ	
18 (火)			さつまいも天ぷら キャベツののりあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ、のり	そばふうめん さつまいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ しいたけ、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな	
19 (水)			とり肉てりやき ふきのあぶらいため かぶのとりみ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
20 (木)			赤うおしおやき はくさいのからしあえ 肉じゃが	牛乳 赤うお ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん、たまねぎ いんげん	あとかたづけはきれいに! あとかたづけは、みんなで協力して行いましょう。また、食べ終わった後の食器はきれいに返してくれると気持ちがいいですね。
21 (金)			ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
24 (月)			しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 わかめ、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいこん はくさい、にんじん	
25 (火)			さけしおやき いもに なめこ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 とうふ	ごはん さといも、こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ なめこ、だいこん	～ いもに ～ 東北地方では秋に河川敷などの野外で集まり、さといもを使ったなべ料理などを作って食べる行事があります。25日のいもには、さといもを使っています。
26 (水)			さんまかんろに しそ味長いもサラダ えびだんご入りすまし汁	牛乳 さんま、えびだんご とうふ	ごはん 長いも	ひらたけ、にんじん きくらげ、ごぼう、しいたけ ねぎ	
27 (木)			チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ じゃがいものみそ汁	はっこう乳 とり肉、ツナ わかめ、あぶらあげ	ごはん こめあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり ねぎ	
28 (金)			オムレツ りんご さつまいものシチュー	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	りんご にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しめじ	・りんごは弘前産の「早生ふじ」の予定です。
31 (月)			ぶた肉みそやき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 ぶた肉、ひじき、だいず とり肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら せんべい	にんじん、ごぼう しめじ、キャベツ ねぎ、きりぼしだいこん	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンが付きます。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価が知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

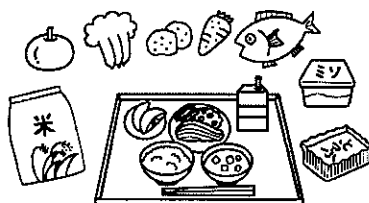
「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米やりんご、きのこ、さといも、あぶらののったサンマなど、この時期ならではの味わいですね。

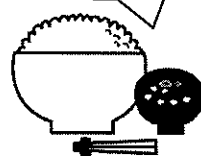
気候も良く、おいしい物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみましょう。

『日本型食生活』とは

主食のご飯を中心に主菜(魚介や大豆製品など)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えたバランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中 問わず相性の良いおかずがたくさんあります。



目を大切にしましょう

目は心の窓ともいいます。目は「見る」だけではなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでも物を見る目はたらきには、ビタミンAが必要です。また、たんぱく質も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活をしましょう。

ビタミンAをしっかりとって、目を守ろう!

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

ビタミンAの多い食べ物

色のこい野菜(カロチンとして蓄積している)

牛乳、アスパラ、ほうろこ、にんじん、レバー、たまご、うなぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、さつまいも